



روش‌های تفکر مثبت  
روش‌های تفکر مثبت، روش‌هایی است که با استفاده از آن، می‌توان به اهداف خود رسید. این روش‌ها شامل موارد زیر است:  
- تمرکز بر جنبه‌های مثبت زندگی.  
- استفاده از جملات مثبت.  
- تمرین ذهن‌آگاهی.  
- استفاده از تصویرسازی.  
- تمرین خردگویی.  
- استفاده از روش‌های دیگر.  
روش‌های تفکر مثبت، روش‌هایی است که با استفاده از آن، می‌توان به اهداف خود رسید. این روش‌ها شامل موارد زیر است:  
- تمرکز بر جنبه‌های مثبت زندگی.  
- استفاده از جملات مثبت.  
- تمرین ذهن‌آگاهی.  
- استفاده از تصویرسازی.  
- تمرین خردگویی.  
- استفاده از روش‌های دیگر.

#### روش‌های تفکر مثبت

روش‌های تفکر مثبت، روش‌هایی است که با استفاده از آن، می‌توان به اهداف خود رسید. این روش‌ها شامل موارد زیر است:  
- تمرکز بر جنبه‌های مثبت زندگی.  
- استفاده از جملات مثبت.  
- تمرین ذهن‌آگاهی.  
- استفاده از تصویرسازی.  
- تمرین خردگویی.  
- استفاده از روش‌های دیگر.

#### روش‌های تفکر مثبت

روش‌های تفکر مثبت، روش‌هایی است که با استفاده از آن، می‌توان به اهداف خود رسید. این روش‌ها شامل موارد زیر است:  
- تمرکز بر جنبه‌های مثبت زندگی.  
- استفاده از جملات مثبت.  
- تمرین ذهن‌آگاهی.  
- استفاده از تصویرسازی.  
- تمرین خردگویی.  
- استفاده از روش‌های دیگر.

- در هنگام صحبت با دیگران، از کلمات و جملات مثبت استفاده کنید تا حس احترام، شادی و موفقیت را در آنان زنده کند. برای نمونه، به جای استفاده از کلمه‌ی «خسته نیاشید» که دارای بار منفی و انقادی حس خستگی است، بگویید «خدا قوت»، «شاد باشید»، «بهراتری باشید» و...

- در توصیف احوال و زندگی خود نیز از کلمات مثبت استفاده کنید؛ جملاتی مانند: «من می‌توانم»، «من قادر هستم»، «چنین چیزی ممکن است»، «از عهده‌ی انجام آن بر می‌آیم» و...

- لیستی از افکار منفی خود در طی روز را تهیه نموده و سعی کنید برای هر فکر منفی، یک فکر مثبت معادل بیابید تا به کمک آن، بتوانید با افکار منفی مقابله کنید. با حفظ آرامش، ذهن خود را از منفی‌گرایی، منحرف سازید و افکار سازنده و شادی‌بخش را جایگزین آن سازید.

- از چشم‌پوشی و حسادت که باعث ایجاد افکار منفی می‌شود، دوری نموده و سعی کنید روش زندگی‌تان را خودتان انتخاب کنید.

- هروقت احساس کردید افکار منفی به سراغتان آمده، وضعیت خود را تغییر دهید و به کاری سرگرم شوید.

- از لزوا و گوشه‌گیری که باعث ایجاد افکار منفی می‌شود، دوری کرده و اوقات خود را در جمع خانواده، قایل و دوستان سپری کنید.

- به مشکلات، به عنوان محکی برای ارزیابی توانایی‌های خود نگاه کنید و هرگز نتیجه‌ی بدی را پیش‌بینی نکنید زیرا مشکلات، فقط به اندازه‌ای مهم هستند که شما آن‌ها را مهم می‌پندارید.

- با خوش‌بینی، سعی کنید دستوراتی به ذهن خود بدهید که اندیشه‌های جدید مثبت، شکل گیرند و افکار خود را متوجه خوبی‌ها و جنبه‌های مثبت زندگی نمایید تا به‌مرور، مثبت‌نگر شوید. برای نمونه، در هر سخنرانی، در جست‌وجوی ایده‌های جالب باشید؛ در هر فصل کتاب، به دنبال مفهوم‌هایی باشید که برای شما مهم هستند؛ یا در دوستی، درباره‌ی ایده‌ی جدیدی که به‌نازگی یادگرفته‌اید، صحبت کنید؛ سعی کنید دست‌کم روزی یک‌بار یک صحنه از اشعار امیدبخش ادبی را مطالعه کنید؛ فیلم‌ها و سریال‌هایی را تماشا کنید که باعث ایجاد خوشحالی در شما می‌شوند و...

#### تعریف تفکر مثبت:

برای مثبت‌اندیشی، باید شیوه‌های تفکر مثبت را بیاموزیم. چنین طرز فکری، خیلی بیشتر از تکرار چند جمله‌ی مثبت و یا این‌که مدام به خودتان تلقین کنید همه چیز به خوبی پیش خواهد رفت، می‌باشد.

**تفکر مثبت، شیوه‌ای از فکر کردن است که فرد را قادر می‌سازد نسبت به رفتارها، نگرش‌ها، احساسات، علایق و استعدادهای خود و دیگران، برداشت و تلقی مناسبی داشته باشد و با حفظ آرامش و خونسردی، بهترین و عاقلانه‌ترین تصمیم را بگیرد.**

#### انرات مثبت اندیشی:

مثبت اندیشی آثار و توفیقات زیادی را برای انسان به همراه می‌آورد که بخش‌هایی از آن به صورت کوتاه در ذیل آمده است:

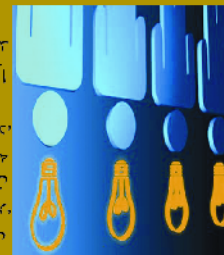
۱- اندیشه مثبت، انسان‌های مثبت و موثر را به سوی ما جذب می‌کند.  
۲- روش بسیار مناسبی برای یافتن دوستان خوب و جذب صمیمیت و نفوذ است.

۳- دیگران فقط از خوبی‌های ما یاد میکنند، روش مناسبی برای جلوگیری از بدگویی و غیبت است.  
۴- موجب افزایش نیروی ذهنی و جسمی است.



၁၁၃၆ (၁၇၄၇) ခုနှစ် (၁၇၄၈) - ခုနှစ်: ဂျာမန်  
 ၁၁၃၇ ခုနှစ် (၁၇၄၈) - ခုနှစ်: ဂျာမန်  
 ၁၁၃၈ ခုနှစ် (၁၇၄၉) - ခုနှစ်: ဂျာမန်

:توضیح در اینجا دو مسئله را می بینیم:

[illegible]

جزوه شمار ۴

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی قزوین  
معاونت دانشجویی، فرهنگی

## چگونه میتوان فردی مثبت اندیش بود؟



گرددآورنده: رامش حسین زاده  
کارشناس ارشد روان شناسی عمومی  
اداره مشاوره دانشجویی  
آذر ۸۸

”  
 1. **התאמה** – התאמה בין המצב הפיננסי של החברה לבין המצב הפיננסי של המדינה. התאמה זו מתבטאת בכך שהחברה תוכל לשלם את חובותיה למדינה, ובמיוחד את חובותיה למס, במועד ובכמות הנדרשת. התאמה זו מתבטאת גם בכך שהחברה תוכל לשלם את חובותיה למס, ובמיוחד את חובותיה למס, במועד ובכמות הנדרשת. התאמה זו מתבטאת גם בכך שהחברה תוכל לשלם את חובותיה למס, ובמיוחד את חובותיה למס, במועד ובכמות הנדרשת.

